

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA
DENGAN STRES BELAJAR**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

Agus Murtana
S 300 110 023

**PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA
DENGAN STRES BELAJAR**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Magister Sains Psikologi

Oleh

**Agus Murtana
S 300 110 023**

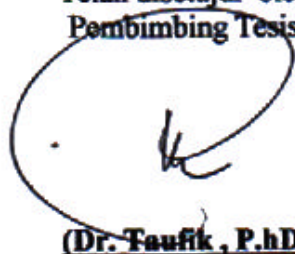
**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA
DENGAN STRES BELAJAR**

Disusun oleh

Agus Murtana
S 300 110 023

Telah disetujui oleh
Pembimbing Tesis

A handwritten signature in black ink, consisting of a large loop and a trailing flourish, is positioned over the text 'Pembimbing Tesis'.

(Dr. Taufik, P.hD)

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN INTERAKSI TEMAN SEBAYA DENGAN STRES BELAJAR

Tujuan penelitian mengetahui: 1) Hubungan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar; 2) Sumbangan atau peran harga diri dan interaksi teman sebaya terhadap stres belajar; 3) Tingkat harga diri, interaksi teman sebaya dan stress belajar. Subjek penelitian yaitu siswa-siswi kelas XI salah satu SMA di Kecamatan Cawas sebanyak 140 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala harga diri, skala interaksi teman sebaya dan skala stress belajar. Teknik analisis data menggunakan regresi dua prediktor. Kesimpulan penelitian menyatakan ada hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar. Implikasi dari penelitian ini bahwa guru dapat meminimalkan stres belajar siswa dengan mengoptimalkan harga diri dan interaksi teman sebaya, yaitu dengan mengembangkan pola pembelajaran lebih aktif, kreatif, efektif menyenangkan yang mendorong kreativitas anak didik dalam bentuk ide, gagasan, prakarsa, dan terobosan baru dalam pemecahan masalah belajar.

Kata kunci; harga diri, interaksi teman sebaya stres belajar;

PENGANTAR

Stres belajar sebenarnya bukanlah konsep yang orisinil dan sama sekali baru, tetapi lebih merupakan pengembangan dari konsep *organizational stress* atau *job stress*, yakni stres yang dialami individu akibat tuntutan organisasi atau tuntutan pekerjaannya. Kemudian para peneliti mengembangkan sebuah konsep yang secara khusus menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolahnya, yakni stres belajar. Verma, Sharma dan Larson. (2002) mendefinisikan stres belajar sebagai *school demands* (tuntutan sekolah), yaitu stres siswa (*students stress*) yang bersumber dari tuntutan sekolah (*school demands*). Tuntutan sekolah yang dimaksud difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah (*schoolwork demands*) dan tuntutan dari guru-guru (*the demands of tutors*). Sementara itu, Desmita (2010) mendefinisikan stres belajar sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.

Rao (2008) mengemukakan stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh siswa ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Jadi stres dalam belajar adalah suatu respon atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang.

Stres belajar yang dialami para siswa dapat menimbulkan beberapa dampak. Wulandari (2012) pada penelitiannya menggambarkan stres belajar dapat menimbulkan dampak secara jangka pendek maupun dampak secara jangka panjang. Dampak secara jangka pendek diantaranya adalah respon secara psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Respon fisik yaitu, timbul serangan sakit perut dan sakit kepala. Stres dalam belajar juga menimbulkan dampak respon secara perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Sedangkan dampak jangka panjang

ditunjukkan dengan beberapa respon diantaranya adalah menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental, dan mulai mengkonsumsi rokok atau minum-minuman keras.

Menurut Robbins (2008) sisi negatif stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan timbulnya gejala-gejala merugikan seperti sulit tidur, sakit kepala, mual, lelah, dan lekas marah. Jika dibiarkan terus-menerus akan membuat sakit dan kerusakan-kerusakan pada fungsi fisik dan psikologis. Stres yang bersifat positif disebut *eustress*. *Eustress* mendorong manusia untuk lebih berprestasi, lebih tertantang untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, meningkatkan produktivitas kerja, dan lain-lain. Stres yang berlebihan dan bersifat merugikan disebut *distress*. *Distress* menimbulkan berbagai macam gejala yang umumnya merugikan kinerja seseorang. Gejala-gejala *distress* melibatkan baik kesehatan fisik maupun psikis. Beberapa contoh *distress* antara lain adalah: motivasi belajar menurun, sering membolos, jantung berdebar-debar, gangguan pada alat pencernaan, dan lain sebagainya

Stres belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, menurut Desmita (2010) faktor yang mempengaruhi stres belajar diantaranya: *physical demands* (tuntutan fisik), *task demands* (tuntutan tugas), *role demands* (tuntutan peran) dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal). Adapun Losyk (2007) menyatakan sumber stres dibagi menjadi empat, yaitu kondisi fisik, kondisi mental-psikis, kondisi sosio-ekonomi dan budaya dan kondisi lingkungan khusus. Rice (1999) menyatakan garis besar dua tipologi sumber stres belajar, yaitu:

a. *Personal and Social Stressor*, adalah stres siswa yang bersumber dari diri pribadi dan lingkungan sosial. Stressor personal dan sosial yang penting meliputi isu-isu: transisi, lingkungan tempat tinggal, saudara dan teman lama. Berhubungan dengan transisi dalam lingkungan baru, terdapat pula banyak stressor, seperti: menemukan teman baru, masa-masa kesepian (*periods of loneliness*) dan menangani hubungan romantis. Dalam studi tentang siswa wanita yang dilakukan oleh Frazier dan Schauben (dalam Rice, 1999), diidentifikasi beberapa stressor yang berhubungan dengan isu-isu hubungan, yaitu ditolak, disisihkan, dicurangi teman dekat, tidak

diikutsertakan, kehamilan yang tidak dikehendaki, tekanan ujian, dan masalah keuangan. Dari sekian banyak stressor yang tercakup dalam dimensi hubungan ini, stressor yang paling kuat adalah kematian orangtua atau teman dekat dan kehamilan yang tidak dikehendaki.

b. *Academic stressor*, adalah stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Menurut Agustin (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar yaitu:

a. Faktor karakteristik pribadi (*personal characteristic*). Kepribadian adalah kualitas total sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku manusia. Karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis, neurotis dan mudah menyerah. Kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi juga merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang menimbulkan stres. Individu yang tidak bisa menerima keadaan, penuh obsesi, dan perfeksionis mengalami tingkat stres belajar yang tinggi. Fakta lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah rentan mengalami kejenuhan belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Evers (Karabiyik, 2008) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi memiliki tingkat kemungkinan mengalami stres belajar yang rendah daripada seseorang yang memiliki harga diri rendah.

b. Faktor dukungan sosial (*social support*). Individu yang memiliki dukungan sosial tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik. Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Hubungan yang kurang baik dengan teman belajar, atau dengan guru menjadi pemicu munculnya kejenuhan pada peserta didik. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan nilai pribadi, perbedaan pendekatan dalam melihat permasalahan, dan mengutamakan kepentingan pribadi dalam kompetisi belajar. Kurangnya dukungan sosial, baik itu

dari teman, guru, keluarga hingga masyarakat bisa menimbulkan stres belajar. Penelitian Salamani (2002) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman belajar memiliki pengaruh baik yang positif maupun yang negatif terhadap stres belajar. Sisi positif yang dapat diambil yaitu mereka merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan. Sisi negatif dari dukungan teman belajar adalah terjadinya hubungan sosial yang buruk antar teman belajar yang menyebabkan siswa mengalami stres belajar.

c. Faktor beban akademis yang berlebihan (*Courseload*). Saat mengikuti kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi di kelas. Selain itu, pemberian tugas rumah yang banyak dan standar nilai tinggi menyebabkan siswa stress dalam belajar. Beban akademis yang berlebihan mengandung makna menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan stres. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya stres belajar. Jacobs (2003) menambahkan bahwa beban akademis yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan stres belajar yang dialami oleh siswa. Ketika siswa mempersepsikan beban tugas menjadi beban berlebih bagi mereka, maka itu akan menyebabkan lemahnya motivasi, menurunnya prestasi dan merasa gagal.

Sarana mengurangi stres dapat dilakukan melalui Lingkungan teman sebaya yang memberi dukungan. Menurut Hurlock (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi remaja di bidang pendidikan diantaranya sikap teman sebaya dan derajat dukungan sosial teman sekelas yang bisa diartikan teman sebaya. Kelompok teman sebaya merupakan sarana bagi seseorang anak untuk bersosialisasi. Di dalam kelas siswa belajar bersikap dan bertingkah laku yang sesuai dengan orang lain, memahami perasaan orang lain dan belajar untuk mendengarkan serta bersikap tolerans pada orang lain. Dukungan di sekolah berupa dukungan untuk belajar, berangkat sekolah dan tempat berbagi duka jika ada masalah khususnya mengalami stres dalam masalah belajar. Edward (2006) mengemukakan bahwa remaja sering terlihat dalam permasalahan yang cukup serius akibat kegagalan mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Sebagai contoh apabila hubungan siswa dengan siswa lain di sekolah

diliputi berbagai masalah maka tentu akan menderita, merasa sedih, cemas dan frustrasi. Bila kemudian siswa menarik diri dan menghindari dari orang lain maka rasa sepi terasing yang mungkin dialami tentu akan menimbulkan penderitaan. Oleh karena itu ia akan membutuhkan pihak lain yang dapat di percaya untuk mendorong keberaniannya dalam berhubungan dengan orang lain, melatih keterampilan dalam berkomunikasi dengan kata lain individu terutama remaja memerlukan semacam bantuan dalam menghadapi suasana yang tidak menentu tersebut.

Desmita (2010) mengemukakan secara konseptual, interaksi teman sebaya merupakan interaksi siswa di sekolah sebagai hubungan interpersonal yang terjadi antara siswa dengan siswa lain dengan menggunakan serangkaian tindakan verbal dan nonverbal. Keberhasilan siswa menjalin hubungan dengan orang lain di sekolah banyak ditentukan oleh kompetensi interpersonal yang dimilikinya, seperti kemampuan berinisiatif membina hubungan interpersonal, kemampuan membuka diri, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional, serta kemampuan mengelola dan mengatasi konflik-konflik yang timbul dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan latar belakang dan analisis kebutuhan penelitian (*research need analysis*) alasan peneliti meneliti tentang stres belajar selain karena peneliti menemukan masalah stres belajar pada siswa di SMA yang penulis teliti. Stres belajar dapat menyebabkan siswa kehilangan semangat dan motivasi untuk bersekolah, tidak konsentrasi saat pelajaran, sering membolos sehingga prestasi belajar menurun.

Mengacu pada pemaparan permasalahan tersebut peneliti menggunakan dua determinan variabel untuk mengukur stres belajar, yaitu harga diri dan interaksi teman sebaya. Harga diri merupakan faktor dari dalam individu yang mulai berkembang pesat pada usia remaja, adapun interaksi teman sebaya merupakan faktor dari luar individu merupakan salah satu faktor sosial yang juga berpengaruh terhadap tinggi rendahnya stres belajar. Berdasar hal tersebut rumusan masalah penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar? Berdasar rumusan masalah tersebut maka judul penelitian ini adalah: “Hubungan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey melalui skala atau kuesioner. Subjek penelitian siswa-siswi salah satu SMA N di Cawas Klaten kelas XI yang terdiri dari 10 kelas berjumlah 327 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan atas kelompok-kelompok atau kelas-kelas. Hasil pengundian dari 8 kelas diambil 4 kelas untuk penelitian berjumlah 140 siswa dan 2 kelas untuk uji coba sebanyak 70 siswa. Alat ukur yang digunakan skala harga diri, interaksi teman sebaya dan skala stres belajar. Harga diri diungkap menggunakan skala harga diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Coopersmith (Riza, 2010) yaitu: *power* (kekuatan); *significance* (keberartian); *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kompetensi). Skala interaksi teman sebaya disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Soekanto (2002) yaitu aspek kontak sosial dan aspek komunikasi.

Skala stres belajar disusun berdasarkan pendapat Selye (2001) tentang gejala stres yang penulis aplikasikan dalam gejala stres: yaitu aspek emosional, kognitif dan fisiologis.

Teknik analisis yang digunakan analisis regresi dua prediktor. Sebelum analisis data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi : uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data sesuai tujuan penelitian yang pertama (hipotesis mayor) diperoleh nilai $R = 0,582$, $F_{\text{regresi}} = 35,108$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar.

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan harga diri dan interaksi teman sebaya mempengaruhi variabel stres belajar.

Stres belajar yang sering dialami oleh remaja dipengaruhi oleh dua faktor. Faktor yang pertama adalah muncul dari dalam diri sendiri atau disebut dengan faktor

individu. Hal ini berkaitan dengan kepribadiannya, hubungan dengan guru, gambaran masa depan mereka yang belum terarah, kesulitan dalam belajar, dorongan seksual masa pubertas, masalah pergaulan, emosional yang labil dan lain sebagainya. Sedangkan faktor yang kedua yaitu faktor lingkungan yang merupakan faktor paling dominan yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam menerima sesuatu yang telah menjadi rutinitas yang dianggapnya membosankan. Para siswa menganggap pelajaran yang terlalu berat bebannya dan kurang menarik untuk dipelajari membuat mereka kehilangan motivasi belajar. Hal yang menyebabkan masalah ini adalah adanya keterbatasan tingkat kemampuan siswa dalam menangkap pelajaran sehingga cukup menguras tenaga terlebih pikirannya (Basri, 2006)

Faktor harga diri dan interaksi teman sebaya merupakan faktor pemicu yang dapat menyebabkan stres belajar pada siswa. Menurut penelitian Agustin (2010) terhadap 250 mahasiswa semester lima Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres dan kejenuhan belajar adalah: (1) kesulitan mencari sumber belajar 42,5 %; (2) kesulitan bertemu dosen untuk berkonsultasi : 28,5 %; (3) kesulitan menyesuaikan diri dengan interaksi teman sebaya: 18 %; (4) ada masalah pribadi dengan teman : 10 %; (4) banyak masalah keluarga 16,5 %; (5) kesulitan dalam membuat tugas belajar: 29,5 % dan (16) kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan di luar belajar : 51,5 %. Sementara penelitian Gusniati (2002) terhadap siswa SMU Plus Jakarta, menemukan adanya fenomena stres. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Menurut Desmita (2010) faktor yang dapat menjadi sumber stres bagi siswa diantaranya yaitu peran yang dipikul oleh siswa. Peran secara khusus berkaitan dengan sekumpulan harapan yang dimiliki oleh seseorang dan orang lain yang membentuk lingkungan sosial. Harapan ini tidak hanya berupa tingkah laku atau tindakan, melainkan juga meliputi harapan tentang motivasi, perasaan, nilai-nilai, dan

sikap. Dalam hal ini, seorang siswa misalnya diharapkan selalu memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi, memiliki nilai-nilai yang positif dan sikap yang baik, yang mencerminkan sebagai seorang kaum terpelajar. Ini berarti bahwa harapan meliputi semua aspek formal dari belajar dan harapan informal, seperti harapan dari teman, masyarakat, dan orangtua. Semua harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut. Selanjutnya ada faktor *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal). Dimensi keempat dari tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber stres bagi siswa adalah tuntutan interpersonal. Di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademis yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Bahkan keberhasilan siswa di sekolah banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelola interaksi sosial ini. Hal ini adalah karena sebagian besar waktunya dihabiskan bersama orang-orang di luar lingkungan keluarganya, seperti teman sebaya dan guru-guru.

Hasil analisis untuk menjawab tujuan penelitian yang nomor dua, diketahui nilai korelasi r_{xy} sebesar -0,512; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan stres belajar dengan mengendalikan interaksi teman sebaya. Dengan demikian semakin tinggi harga diri maka semakin rendah stres belajar pada siswa. Hasil analisis data sesuai didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Evers (Karabiyik, 2008) bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi memiliki tingkat kemungkinan mengalami stres belajar yang rendah daripada seseorang yang memiliki harga diri rendah. Ditambahkan oleh Coopersmith (Rossouw, 2010) harga diri tinggi mempunyai ciri-ciri mandiri, lebih percaya diri, konsisten, adaptif, kreatif, asertif, tidak sulit bersahabat dan mengemukakan pendapat. Sementara individu yang mempunyai harga diri rendah biasanya kurang percaya diri, kurang populer, takut, menarik diri, lebih suka menjadi pendengar, kurang berani mengemukakan ide, depresi, pesimis, mudah cemas jika berhadapan dengan peristiwa sehari-hari, kurang dapat memberi dan menerima cinta, kurang intim menjalin hubungan karena takut ditolak, isolasi, malu.

Menurut Sarwono (2010) harga diri yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi tingkat afeksi, perilaku kompensasi dan coping. Individu dengan harga diri tinggi biasanya akan mempunyai reaksi emosi dan *mood* yang positif terhadap pengalaman yang diterima; jika mengalami pengalaman buruk akan melakukan strategi perbaikan diri, sedangkan pada individu dengan harga diri rendah akan cenderung menolak pengalaman yang bersifat negatif. Terkait dengan stres belajar maka siswa yang memiliki harga diri tinggi (positif) diharapkan dapat meminimalisir stres belajarnya.

Chaplin (2004) menyatakan bahwa harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Harga diri merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang karena harga diri ini dapat berpengaruh pada proses berpikir, emosi, perilaku, keputusan-keputusan yang diambil, nilai-nilai dan tujuan individu. Hal ini berarti harga diri dapat berpengaruh dalam setiap aspek kehidupan manusia, termasuknya dalam bidang akademis. Penelitian Umarianti (2006) menyatakan harga diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian dan merupakan suatu landasan yang meyakinkan demi keberhasilan suatu proses belajar. Penelitian Wijayanti (2014) menyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan daya tahan terhadap stres pada siswa SMA, semakin tinggi harga diri seseorang maka akan memiliki daya tahan stres yang tinggi, sehingga tidak mudah terkena stres.

Nilai atau hasil analisis korelasi r_{xly} sebesar -0,512; $p = 0,000$ ($p < 0,01$), berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara interaksi teman sebaya dengan stres belajar dengan mengendalikan harga diri. Semakin tinggi interaksi teman sebaya maka semakin rendah stres belajar. Berkaitan dengan hal tersebut Desmita (2010) mengemukakan secara konseptual, interaksi teman sebaya merupakan interaksi siswa di sekolah sebagai hubungan interpersonal yang terjadi antara siswa dengan siswa lain dengan menggunakan serangkaian tindakan verbal dan nonverbal. Keberhasilan siswa menjalin hubungan dengan orang lain di sekolah banyak ditentukan oleh kompetensi interpersonal yang dimilikinya, seperti kemampuan

berinisiatif membina hubungan interpersonal, kemampuan membuka diri, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional, serta kemampuan mengelola dan mengatasi konflik-konflik yang timbul dalam hubungan interpersonal. Menurut Hurlock (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi remaja di bidang pendidikan diantaranya sikap teman sebaya dan derajat dukungan sosial teman sekelas yang bisa diartikan teman sebaya. Kelompok teman sebaya merupakan sarana bagi seseorang anak untuk bersosialisasi. Di dalam kelas siswa belajar bersikap dan bertingkah laku yang sesuai dengan orang lain, memahami perasaan orang lain dan belajar untuk mendengarkan serta bersikap tolerans pada orang lain. Dukungan di sekolah berupa dukungan untuk belajar, berangkat sekolah dan tempat berbagi duka jika ada masalah khususnya mengalami stres dalam masalah belajar.

Peranan atau sumbangan efektif harga diri terhadap stres belajar = 15% dan sumbangan relatif sebesar 45%. Sumbangan variabel interaksi teman sebaya terhadap stres belajar = 19% dan sumbangan relatif sebesar 55%. Total sumbangan efektif harga diri dan interaksi teman sebaya terhadap stres belajar = 34%. Hal ini berarti masih terdapat 66,5% faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres belajar di luar variabel harga diri dan interaksi teman sebaya misalnya kondisi fisik, karakteristik pribadi, dukungan sosial dan beban akademis yang berlebihan.

Hui-Jen Yang (2004) mengemukakan bahwa harapan yang berlebih kepada individu tanpa diberikan suatu penghargaan sangat rentan membuat seseorang mengalami stres belajar. Kurangnya dukungan sosial, baik itu dari teman, guru, keluarga hingga masyarakat bisa menimbulkan stres belajar. Farber (Agustin, 2009) mengemukakan bahwa keacuhan teman, ketidakpekaan guru dan lembaga (institusi), orang tua yang tidak peduli, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap prestasi siswa, ruang belajar terlalu padat, tugas akademik yang berlebihan, bangunan fisik sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi, dan keuangan yang tidak memadai merupakan beberapa faktor lingkungan sosial yang turut berperan menimbulkan stres belajar, dengan demikian, dukungan yang minim dari lingkungan dapat menyebabkan terjadinya stres belajar. Baiknya kualitas hubungan dengan teman di sekolah bisa mereduksi terjadinya stres belajar. Penelitian Salamani (2002) menemukan bahwa

dukungan sosial dari teman belajar memiliki pengaruh baik yang positif maupun yang negatif terhadap stres belajar. Sisi positif yang dapat diambil yaitu mereka merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan. Sisi negatif dari dukungan teman belajar adalah terjadinya hubungan sosial yang buruk antar teman belajar yang menyebabkan siswa mengalami stres belajar.

Berdasarkan hasil analisis diketahui harga diri pada subjek penelitian tergolong sedang, nilai mean empirik sebesar 75,26 dan mean hipotetik sebesar 70. Dari 140 subjek diketahui sebanyak 39 subjek (27,9%) memiliki harga diri tinggi, sebanyak 95 subjek (67,9%) memiliki harga diri sedang, serta terdapat 6 subjek (4,3%) memiliki harga diri rendah. Secara umum subjek penelitian memiliki harga diri sedang. Kondisi sedang ini diartikan aspek yang terdapat dalam harga diri yaitu *power* (kekuatan); *significance* (keberartian); *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kompetensi) belum secara optimal dimiliki oleh sebagian besar subjek penelitian dalam berperilaku. Adapun subjek yang memiliki harga diri rendah cenderung merasakan lebih banyak ketidakmampuan dan memandang dirinya secara negatif sehingga sering mengalami banyak hambatan dalam hubungan interpersonalnya. Mereka menjadi sangat tergantung secara emosional pada kelompok teman sebayanya. Mereka akan mengikuti begitu saja segala bujukan sebagai upaya agar diakui keberadaannya, agar tidak dikritik, atau disebut tidak setia oleh kelompok teman sebayanya. Mereka cenderung sulit menyatakan atau mengekspresikan pikiran, perasaan pendapat pribadi. Jika dikaitkan dengan stres belajar, maka individu harus memiliki harga diri yang tinggi, karena sebagai kebutuhan psikologis, maka terpenuhinya kebutuhan akan harga diri menentukan kondisi kesehatan psikologis. Sebaliknya tidak terpenuhi kebutuhan harga diri akan berakibat terganggunya kondisi psikologis yang dapat menggejala pada berbagai bentuk gangguan fisik dan psikis.

Adapun interaksi teman sebaya pada subjek penelitian tergolong sedang, nilai mean empirik sebesar 75,05 dan mean hipotetik sebesar 67,5. Dari 140 subjek diketahui sebanyak 41 subjek (29,3%) memiliki interaksi teman sebaya tinggi, dan sebanyak 99 subjek (70,7%) memiliki interaksi teman sebaya sedang, dan tidak ada

subjek yang memiliki interaksi teman sebaya rendah. Melihat hasil ini maka dapat diartikan bahwa pada dasarnya interaksi teman sebaya pada subjek penelitian sudah cukup baik. Bagi seorang siswa, interaksi teman sebaya dapat berpengaruh terhadap perilaku baik secara positif maupun negatif. Hal ini sesuai dengan penelitian Farber (Agustin, 2009) yang menyatakan bahwa faktor lingkungan sosial turut berperan menimbulkan stres belajar. Sisi positif yang dapat diambil yaitu mereka merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan. Sisi negatif dari dukungan teman belajar adalah terjadinya hubungan sosial yang buruk antar teman belajar yang dapat menyebabkan siswa mengalami stres belajar.

Sementara itu stres belajar pada subjek penelitian tergolong sedang, nilai mean empirik sebesar 56,15 dan mean hipotetik sebesar 70. Dari 140 subjek diketahui sebanyak 15 subjek (10,7%) mengalami stres belajar tinggi, sebanyak 47 subjek (33,6%) mengalami stres belajar sedang, 61 subjek (43,6%) mengalami stres belajar rendah, serta sebanyak 17 subjek (12,1%) mengalami stres belajar sangat rendah. Hasil perhitungan kategorisasi ini menunjukkan bahwa stres belajar yang dialami oleh para siswa cukup bervariasi. Meskipun secara umum dalam kategori rendah namun ada sebagian siswa yang mengalami stres tinggi dan sebagian sedang. Pada subjek yang mengalami stres belajar tinggi ini menunjukkan subjek penelitian atau siswa belum secara dapat mengendalikan atau menghilangkan pengaruh stres belajar secara optimal khususnya dalam aspek emosional, kognitif dan fisiologis, sedangkan pada siswa yang memiliki stres belajar rendah artinya siswa tersebut sudah mampu mengendalikan diri sumber-sumber yang dapat menyebabkan munculnya stres belajar, terutama dari aspek emosional, kognitif dan fisiologis,

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan sangat signifikan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar, namun ada beberapa keterbatasan penelitian ini, antara lain

1. Secara metodologis alat ukur yang digunakan skala memiliki kelemahan yaitu tidak bisa lepas dari terjadinya bias subyektivitas. Oleh karena itu tidak tertutup kemungkinan subjek tidak jujur dalam menjawab skala penelitian, sehingga perlu

dilengkapi dengan dokumentasi, observasi, wawancara agar dapat mengungkapkan lebih banyak fenomena yang berkaitan dengan stres belajar.

2. Aspek-aspek atau indikator dalam penyusunan skala stres kerja masih merupakan aspek stres secara umum, belum spesifik mengukur tentang stres belajar.

3. Hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi dimana penelitian dilakukan sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun dengan menambah dan memperluas ruang lingkup penelitian.

Simpulan

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan “Ada hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan interaksi teman sebaya dengan stres belajar” dapat diterima.

2. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan stres belajar. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan “Ada hubungan negatif antara harga diri dengan stres belajar” dapat diterima

3. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara interaksi teman sebaya dengan stres belajar. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan “Ada hubungan negatif antara interaksi teman sebaya dengan stres belajar” dapat diterima.

4. Peranan atau sumbangan efektif harga diri terhadap stres belajar = 15%
Sumbangan variabel interaksi teman sebaya terhadap stres belajar = 19%. Total sumbangan total = 34%.

5. Harga diri pada subjek penelitian tergolong sedang, interaksi teman sebaya pada subjek penelitian tergolong sedang, stres belajar pada subjek penelitian juga tergolong sedang.

Saran

Bagi Kepala Sekolah

Disarankan a) meningkatkan harga diri dan interaksi teman sebaya para siswa sebagai salah satu upaya mengurangi ataupun menghindari stres belajar. Secara operasional misalnya dengan menciptakan kondisi sekolah yang nyaman, bersih, aman serta fasilitas belajar yang lengkap, b) mampu menciptakan hubungan yang harmonis antar semua warga sekolah serta dengan wali murid atau orangtua siswa.

Bagi guru kelas

Guru kelas diharapkan mampu meningkatkan harga diri dan interaksi teman sebaya para siswa melalui pola pembelajaran yang lebih aktif, kreatif, efektif sekaligus menyenangkan sehingga dapat membuat siswa merasa nyaman belajar. Guru juga harus lebih peka terhadap kondisi fisik maupun psikis para siswa, jika ditemukan ada siswa bermasalah yang mengalami stres belajar, guru perlu secepatnya mengambil tindakan preventif, agar permasalahan yang dialami siswa segera dapat diselesaikan.

Bagi siswa

Diharapkan :

- a. Meningkatkan harga diri yang tergolong sedang, dengan cara mengoptimalkan aspek-aspek harga diri yaitu: *power* (kekuatan); *significance* (keberartian); *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kompetensi). Secara operasional dapat dilakukan dengan meningkatkan penerimaan diri sendiri, mampu mengendalikan diri, mampu berpretasi, mandiri dalam mengambil keputusan, taat pada etika moral, agama dan memiliki kepedulian yang tinggi pada orang lain.
- b. Meningkatkan interaksi teman sebaya yang tergolong sedang, dengan mengadakan kegiatan bersama-sama teman, serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, misalnya kelompok belajar, pramuka, karang taruna, Palang Merah Remaja dan sebagainya.
- c. Menurunkan stres belajar yang tergolong sedang dengan mengurangi risiko-

risiko tekanan dalam belajar, misalnya tidak menunda-nunda mengerjakan PR dan tugas, menjalin hubungan yang harmonis dengan teman, guru serta keluarga, menentukan target keberhasilan secara realistis serta senantiasa menjaga kesehatan fisik maupun mental dengan berolahraga dan mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa.

Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan meningkatkan kualitas penelitian dengan menyertakan variabel-variabel yang belum diungkap misalnya, kepribadian, dukungan sosial, lingkungan sekolah, beban akademis, ataupun membandingkan stres belajar antar jenis kelamin.

Daftar Pustaka

- Agustin, M. (2008). Model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. *Disertasi Doktor* (tidak diterbitkan) Bandung : UPI
- Chaplin, J.P. (2004). *Kamus Psikologi*. (terjemahan : Kartono). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Desmita. (2005). Hubungan antara stress sekolah dengan derajat stres dan strategi penanggulangan stres pada Siswa MAN Model Bukit Tinggi. *Thesis* (tidak diterbitkan) Bandung : Universitas Padjajaran.
- _____. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan Kedua. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Ernawati dan Tjalla, A. (2007). Hubungan komunikasi interpersonal antara mahasiswa dan dosen dengan prestasi akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas Gunadarma. *Jurnal Psikologi*, 02, 07. 22-40
- Hui-Jen Yang (2004). Educational and career expectations of Chinese-American college students. *Journal of College Student Development*, 39, 577-588.
- Hurlock E.B.(2007). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan : Istiwidayati) Jakarta : Erlangga.

- Kapalaite, A. (2011). Changes in the self-esteem and anxiety of older adolescents resulting from the application of psychological intervention. *Specialusis ugdymas. (2011) Nr. 2 (25), 16-24*
- Karabiyik, L (2009). Determining the factors that affect burnout among academicians. *Journal of Ankara University. Vol. 63. No. 2. PP. 92-114*
- Losyk, B. (2007) *Kendalikan stres anda!.* Alih Bahasa Marselita. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rao, A.S. (2008). Academic Stress And Adolescent Distress: The Experiences Of 12th Standard Students In Chennai, India. *Dissertation* Faculty of the Norton School Of Family And Consumer Sciences University Of Arizona
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health*. London: Brooks/Cole Publishing Company.
- Robbins, S.P. (2008.) *Perilaku organisasi: Edisi 12.* (Terjemahan Diana Engelica) Jakarta: PT. Prenhallindo.
- Rossouw, A. (2010). *Confirmatory factor analysis of the collective self esteem scale.* University Of Pretoria
- Salamani, (2002). School stress and anxiety interventions. *School Psychology Review, 13(2), 162-170.*
- Selye, H. (2001). *The stress of life*. New York : Mc. Graw
- Soekanto, S. (2002). *Pengantar sosiologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Umarianti, T. (2006). Hubungan antara harga diri dan prestasi belajar pada Mahasiswa Semester III. *Laporan Penelitian.* Akademi Kebidanan Mitra Husada Karanganyar.
- Verma, S., Sharma, D. & Larson, R.W. (2002). School stress in India: effects on time and daily emotions. *International Journal of Behavioral Development, 26 (6), 500-508.*
- Wijayanti, A.R.(2014). Hubungan antara harga diri dengan daya tahan terhadap stres pada siswa SMA. *Laporan Penelitian.* Salatiga : Fak. Psikologi UKSW.
- Wulandari, E. (2012). Pengaruh problem stres matematika sekolah terhadap hasil belajar matematika siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Kota Jambi T. A 2009-2010. *Edumatica Vol 02 (01), 1-10.*